சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

ர் : 11 ★ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2022 ஜனவரி 1, 1993 ★ இதழ்: 9



சிறப்புக் கட்டுரை:

நீண்ட நாள் வாழ்வதற்கு இரகசிய மூலிகைகள்!



இந்த இதழில்

னிப் பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிர்சபை

மனிதனைத் தவிர மற்ற உயிரினங்கள் இயற்கையோடு ஒட்டிவாழவதால் அவைகளுக்கு மூத்திர ஆசன நோய்கள் வருவதில்லை. மனம் போனவாறு மனிதன் செயற்கை வாழ்வில் வாழ்ந்து செயலற்றுப் போகிறான்.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 11 | 1993 ஜனவரி 1, | இதழ் 9

நீண்ட நாள் வாழ்வதற்கு இரகசிய மூலிகைகள்!

நம் நாட்டில் வாழ்ந்த சித்தர்கள், மனிதன் நீண்ட நாள் வாழ்வதற்குரிய மூலிகைகளையும், கண்டு பிடித்து நமக்கு தெரிவித்துள்ளனர். அதிலே முக்கியமானவை ''காக்கணம்'' என்று சொல்கின்ற ஒரு அற்புத மூலிகையாகும்.

இதற்கு காக்குறட்டை, காக்கணத்தி, காக்கட்டான், சங்குபுஷ்பம், காக்கணங்கொடி என்று பல பெயர்கள் உண்டு இது இந்தியாவில் எல்லா இடங்களிலும் பயிராகின்றது. இதற்கு தெலுங்கில் தின்தாஞ என்றும் மலையாளத்தில் சங்குபுஷ்பம் (அ) காக்கவல்லி என்றும் கன்னடத்தில் சங்கபுஷ்பா என்றும் இந்தியில் அப்ரஜிதா என்றும், ஆங்கிலத்தில் (Butterfly Pea) என்றும் அழைக்கின்றனர்

இதன் 'பூ' வானது வெள்ளை நிறமாகவும், நீலநிறமாகவும்

புத்தாண்டுச் செய்தியும்!

பொங்கல் வாழ்த்தும்!



உலக மக்கள் அனைவரும் சித்தர்களின் நெறிகளைக் கடைபிடித்து, நோயின்றி வாழவும் எல்லா நலன்களும் பெற்று, நீண்ட ஆயுளோடு வாழ 1993ம் ஆண்டு ஆங்கில வருடப்பிறப்பன்றும் தமிழ்ப் பொங்கல் நாளன்றும் எங்கள் சித்த மருத்துவ இதழின் சார்பாக வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்



—ஆசிரியர்—

-சித்த மருத்துவம்-

இருக்கும். அதனால் வெள்ளை பூவுள்ள வேருக்கு வெள்ளை காக்கட்டான் என்றும் நீலப் பூவுள்ளதற்கு கருங்காக்கட்டான் என்றும்பெயர் வைத்துள்ளனர். மருத்துவத்தில் இதன் வேர், விதை, இலை முதலியன பயன் படுகின்றது.

இதன் பயனை உணர்ந்த ஒரு சித்தர்,

"மாதரால் வந்தவெட்டை வன்மேகஞ் சென்னிவலி
ஓதுசுரம் விழிநோயோடு யொடுங்காண் - பேதியொடு
மாக்காட்டாரு சிதமறு மாமூலியாம் வெள்ளைக்
காக்காட்டான் வேரைக் கருது."

என்று பாடுகின்றார்.

இந்த வெள்ளைக் காக்காட்டான் வேரை உபயோகப்படுத்தினல் வெள்ளை நோய், பிரமேகம், தலைவலி, சுரம் விழிநோய், முதலியன குணமாகும். பேதியும் உண்டாகும் என்கின்ருர்.

இதை போலவே கருங்காட்டான் வேரை உபயோகப் படுத்தினல் மலக்கிருமி, மந்தம், மலக்கட்டு சிலேத்தும ரோகம் முதலியன குணமாகும்,

. இதனுடைய இலையுடன் உப்பு சேர்த்து அரைத்து நெறிக்கட்டிகளுக்குப் பூச, கட்டி கரைந்து போகும், தங்க பற்பம் செய்பவர்கட்கு இது

மிகவும் உபயோகமாகும். இதன் விதையை குழந்தைகட்கு பேதியாவதற்கு கொடுக்கலாம் பெரியவர்கட்கு பேதியாவதற்கும் கொடுக்கலாம்.

இதன் வேரை கிஷாயமாக ஆக்கி கொடுக்க சிறுநீரைப் பிரிக்கும். மலக்கழிச்சலும் உண்டாக்கும் யானைக்கால் வியாதிக்கும் இதைக் கொடுக்கலாம் இதன் வேர்த்தூளை குறைந்த அளவு குழந்தைகட்கு கொடுக்க ஒக்காளம், வாந்தி, கண் நோய், தலை நோய் முதலியன குணமாகும்.

இதன் வேருடன், திப்பிலி, சுக்கு, விளம்பிசின் போன்றவற்றை சேர்த்து மாத்திரையாக வைத்துக்கொண்டு, தேவையான போது பேதிக்கு கொடுக்கலாம்.

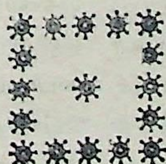
இதன் பயனை திருமூலர் என்ற சித்தர்,

" காக்கை யிரண்டும் கருநீலிப் பொற்றிலை
வாக்குக் கினிய வல்லாரை யோடைந்தும்
பாக்கள வாக்கிப் பாலிற் குழைத்துண்ண
ஆக்கை கழிவில்லை ஆயிரத்தாண்டே "

என்று பாடுகின்றார்.

வெண் காக்கட்டானிலை, கருங்காக்கட்டானிலை, காட்டு அவுரி இலை, மஞ்சள் கரிப்பானிலை, வல்லாரையிலை, இவைகளை சமன் அளவு எடுத்து, அரைத்து. கொட்டைப்பாக்கு அளவு, எடுத்து, வீசம் பசும் பாலுடன் கூட்டி, காலை, மாலை கற்ப முறைப்படி உண்ணுவர ஆயிரம், ஆண்டுகள் உடலுக்கு அழிவில்லை என்கின்றார்.

மற்ற மூலிகைகளை விட காக்கட்டான் இலை மிகவும் முக்கியமென்பதால், அதனுடைய வகைகளையும், பயன்களையும் பற்றி விரிவாகக் கூறியுள்ளோம். இந்த மூலிகைகளை உண்டு பயன் பெற விரும்பும் அன்பர்கள், பயன்பெற்று நீண்ட நாட்கள் வாழ்வார்களாக!



முன் இதழ் தொடர்ச்சி

மூப்புவின் இரகசியம்!

அண்டக்கல் அல்லது ஞானக்கல்

தமிழாக்கம்: அறிவாற்றலரசன்

வெளியீடு:

டாக்டர் டி. சிவகுமார்

பராசல்ஸ் கூறுகிறார்

இந்தத் திராவகம் ஆகாயத்தைக் காட்டிலும் சக்தி வாய்ந்ததாகும். இது உடல் ஆரோக்கியத்தையும், இன்பத்தையும், மன அமைதியையும், துன்பத்தை ஓட்டக்கூடியதாயும், வறுமையை விரட்டக் கூடியதாயும், நீண்ட ஆயுளைக் கொடுக்ககூடியதாயும் உள்ளது என்கிறார்.

மேலே கூறிய கருத்துக்களை ஒப்பிட்டு நோக்குங்கால் இந்த மூன்றும் ஒரு பொருளில் இருக்கிறது. ஒன்றிலேயே மூன்றும் இருக்கிறது என்பது புலப்படுகிறது ஆதலால் மூன்று உப்பு சேர்ந்ததே முப்பு என்று பலர் கருத்திற்கொண்டு ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுகின்றனர். இதை சரி என்று என் அறிவுக்குப் புலப்படவில்லை. நம் சித்தர்களும் பல பாடங்களில் உப்பு இல்லை என்று கூறுயிருக்கின்றனர்.

நேர்மையான இருளற்ற பாதையைக் நாம் செல்லவும் அண்டக்கல்லைக் கண்டறியவும், முப்பை முடிக்கவும் கருணையும், வழிகாட்டியுமாகிய ஆண்டவனின் அருள் நமக்குக் கிட்டட்டும்.

சர்வ வல்லமை பெற்ற ஆண்டவனாகிய நம் தந்தையை ரசவாத ரகசியத்தைக் கண்டறிய பேரறிவை நமக்கு அளிக்குமாறு வேண்டிக் கொள்வோமாக. அவர் சந்தேகமன்றி கருணையையும், அன்பையும் நம்மேல் வாரிப் பொழிந்திடுவார். ஏனென்றால் அவர் கருணையுள்ளவர்.

நோயெதிர்ப்புச் சக்திக்கு!

தேவூர். மரு. டி. ஜி. மணிவாசகன்)

உடம்பில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்திக் கொண்டால் நோயின்றி வாழலாம்.

இயற்கை உணவு உண்பவர்களுக்கு, மற்றவர்களைக் காட்டிலும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகம். எனவேதான் அவர்கள் ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்கிறார்கள். மருத்துவச் செலவும் இல்லை. அருகம்புல்சாறு, ப்ழங்கள், காய்கறி சால்ட், அவல், தேங்காய், முளைக்கட்டிய தானியங்கள்தான் அவர்களின் அன்றாட உணவாகும்.

வேப்பங்கொழுந்து 5, அதே அளவு கீழாநெல்லி இலை, துளசி இலை 5, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலை 4 ஆகிய வற்றை தினசரி காலையில் மட்டும் மென்று சாப்பிட வேண்டும். இல்லையெனில் நான்கையும் அரைத்து மோர் அல்லது இளநீர் அல்லது !அருகம்புல் சாற்றில் கலந்தும் சாப்பிடலாம். இதுபோல் 60 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். ஒருமுறை இவ்வாறு சாப்பிட வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு 2 இலைகள் வீதம் சேர்த்து, அரைத்து, சாறாக்கி, வடிகட்டி தேன் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறந்த (மூலிகை சொட்டு மருந்து' (Herbal dops) ஆகும். குறைந்த செலவில் நிறைந்த பயன் தருகிறது.

ஆரோக்கிய வாழ்வு கொடுக்கும். நோய் வராமல் தடுக்கும் மூலிகைளை இன்றே சாப்பிட ஆரம்பிக்கலாமே!

மேலும் தினசரி யோகாசனம், தியானம்,பிராணாயாமம். ஆகியவற்றையும் செய்ய மிகவும் சிறப்பான ஆரோக்கிய வாழ்வை அனுபவிக்க ஆரோக்கிய வாழ்வை ஆரம்பிக்கலாம். எதிர்ப்பு சக்தி கூடும். எப்பிணியும் ஓடும்.

சிறியா நங்கையும் அதன் சிறப்பும்

"சித்த மருத்துவர்"
டாக்டர். எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி
தாராபுரம்.

உலகத்தின் தென்கோடி எல்லையான தமிழகத்தில் தோன்றிய பதினெட்டு சித்தர்களால் அருளிய மருத்துவம் சித்த மருத்துவம் ஆகும். அதில் தாவர இனத்தின் நன்மைகளைப்பற்றி சொல்லியவைகளுள் "சிறிய நங்கை" என்ற மூலிகையின் விளக்கத்தைப் பற்றிக் காண்போம். நம் நாட்டில் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகையில் பல வகைகள் உண்டு. அவற்றில் சிறியா நங்கை என்றும் மற்றொன்று பெரியா நங்கை என்றும் இரண்டு வகைப்படும். சித்த வைத்தியர்கள் (மருத்துவர்கள்) பெரியா நங்கையைவிட சிறியா நங்கையை அதிகம் பயன் படுத்துகின்றார்கள். இம் மூலிகை அதிகமாக மலைக் காடுகளில் ஏராளமாக வளரக் கூடிய மூலிகையாகும். இம் மூலிகை பார்வைக்கு மிளகாய் செடிபோல் இருக்கும், $\frac{1}{2}$ அடி முதல் $1\frac{1}{2}$ - 2 அடி வரை சர்வ சாதாரணமாக வளரும், குத்துச் செடியாகும். இதன் பூ வெண்மையாக தும்பை பூவைவிட சிறியதாகவும் இதன் காய்கள் நிலந்தி நாயகன் காய்போல் அளவு சிறியதாக இருக்கும். ஆனால் பெரியா நங்கையை தனியாக மருத்துவத்திற்கு அதிகம் உபயோகிப்பதில்லை, இந்த மூலிகையால் சித்த மருத்துவர்கள் பலவிதமான பஸ்பங்கள் செய்து பயன் படுத்தி வருகின்றார்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் பெரியா நங்கை மூலிகையுடன் சிறிது சிறியா நங்கை மூலிகையையும் சேர்த்துமிளகு கூட்டி அரைத்து கொடுப்பதும் உண்டு. இதனால் பித்தம் உபரியால் ஏற்படும் அரிப்பு தடிப்பு - சொரி - சிறங்கு மேக சம்மந்தமான ஊரல், நமச்சல், பாம்பு விஷப் பூச்சிகடிகளுக்கும் தோல் சம்மந்தமான ஏற்படும்

காயசித்தி மூலிகைகள்!

கருநொச்சி
கருவாழை
கற்றாமரை
கருநெல்லி
கருங்கொடுவேலி
கருவீழி
கருநீலி
கருந்துளசி
கருவேம்பு
கருவள்ளி
கருங்கரிப்பான்
கருங்காஞ்சிரை
கருங்கஞ்சா
குண்டலப்பாலை
சர்க்கரைவேம்பு
கிழ்க்காய்நெல்லி
(காம்புசிவந்தது)
சோதிப்புல்
சேந்தாடும்பறவை
வல்லாரை
பொற்சீந்தி
உரோமவிருஷம்
மூலிக்குருந்து
நாறாக்கரந்தை
செஞ்சதுரக்கள்ளி

—)தொடரும்(—

வியாதிகளுக்கும் கிராமங்களில் இருக்கும் மக்களும் மலைஜாதி மக்களும், இம் மூலிகையை அதிகம் உபயோகித்து வருகின்றார்கள்.

நீற்றுப்போன விந்துவை கட்ட

சொட்டு மூத்திரம் நிற்க, சிறியா நங்கை இலையை தினம் ஒரு வேளையாக காலையில் சுண்டக்காய் அளவு பாலில் அரைத்து சாப்பிட்டுக் கொண்டு வரலாம். இதனால் உடலில் ஏற்படும் உஷ்ணத்தினால் துர்ப்பிரயோகத்தினாலும் நீற்றுப்போன தாதுவை வலுப்பெறச் செய்யும். இன்னும் உடலில் ஜீவன் அற்று மனிதன் நடைபிணம் போல்

நாட்பட்ட பேதி நிற்பதற்கு

வெற்றிலைக்காம்பு, மிளகளவு சுண்ணாம்பு, ஓட்டடை [சிறு பாக்குஅளவு] இம் மூன்றையும் எடுத்து அரைத்து, காலை, மாலை விதம் இரண்டு நாட்கள சாப்பிட பேதி நிற்கும்.

வாழ்கின்ற ஆடர்களின் வயழ்க்கை நல்ல முறையில் புருஷ லட்சணத்துடன் கம்பீர மாக இருக்கச் செய்யும் முக மலர்ச்சியுடன் உடல் தேஜஸ் ஏற்படும்.

''சிறியா நங்கைத் தழையைச் சேவித்தப்பேரை
பிரியான மடந்தையர்கள் பின்னும் – அறிய திலடங்கணமும்
நீறும் தனியழகு முண்டாகும்
. திங்கள் முகமாதே: தெளி (அரு)

தற்காலங்களில் 'ஆண்களில் தொழிலையும் பதவியையும் சொத்தையும் பார்த்து பெரியோர்கள் பெண்களை கன்னிகாதானமாக திருமணம் செய்து விடுகிறார்கள். ஆனால் அவன் வாழ்க்கையில் சொத்து, சுகம், பதவியும், உண்ண உணவு தந்து காப்பாற்ற முடியாதவர்களாய் ஜீவன் அற்றவர்களாய் ஜீவசக்தி அற்றவர்களாய் காட்சி அளிக்கிறார்கள். இந்த நிலையில் உள்ள ஆண்கள் எத்தனையோ மருந்துகள் டானிக்குகள் சாப்பிட்டும் இல்லற சுகம் அனுபவிக்க முடியாதவர்களாய் இருக்கின்றார்கள். இத்தகைய நிலையில் செல்வ சுகம் இருந்தும், இல்லற சுகம் இல்லாததினால்ஏற்படுகின்றது. ஜீவசக்தி அற்றவன் இடம் வாழ்க்கை நடத்துவதை விட இறப்பதே மேல் என்று சில பெண்கள் தற்கொலை செய்து கொள்ளுகின்றார்கள். சில பெண்கள் தன் கணவனைப் பிரிந்து உணர்ச்சி வசத்தால் வேறு ஜீவசக்தி உள்ள ஆண்களுடனும் சென்று விடுகிறார்கள். தகுதி இல்லை என்று சொல்லுவதற்கு வெட்கப்பட்டு வேதனையால் குமுறும் ஆண்களும் சிறியா நங்கையை ஒரு ஜீவசஞ்சீவி மூலிகையாக பயன்படுத்தலாம். இம்மூலிகையில் உபயோகம் நம் முன்னோர்கள் நேர்முகமான அனுபவத்தால் கண்ட உண்மையை சிறியா நங்கையில் இலையை நன்றாக நிழலில் உணர்த்தி இடித்து பொடியாக செய்து தினம் காலை, மாலை இரண்டு வேளைகள் பாலில் சாப்பிட்டு வந்தால் ஜீவசக்தியை பலம் பெற செய்து உடலில் சக்தி உண்டாகி உடல் உறவில் வெற்றியை காணலாம். ஜீவன் அற்ற காலத்தில் வாழ்க்கையில் தினமும் சீற்றமுடன் வாழ்ந்த நங்கையும் இந்த சிறியாநங்கை

உண்டு. வாழ்க்கை நடத்தும் போது பிரியாமடந்தையர்களாய் கணவனே கண்கண்ட தெய்வம் என்று எண்ணும் அளவிற்கு நங்கையின் எண்ணங்கள் ஈடேறச் செய்யும் மூலிகையாகும்.

மூலிகையின் வேரால் பெரும் பயன்

ஞாயிற்றுக்கிழமை சூரிய உதயமாகும் சமயம் இந்த செடிகளுக்கு காப்புக் கட்டி தூப தீபம் கொடுத்து வேரைப் பிடுங்கி தங்கக் குவிசத்தில் வைத்து அணிந்து கொண்டால் சகலமும் வசியம் ஆகும் என்பது முன்னோர்கள் வாக்கு.

இதன் இலைகள் மிகவும் கசப்புத்தன்மை பெற்றதாகும். பாம்புகள் கடித்த இடத்தில் இலைகளை கடிவாயில் வைத்துக்கட்டினால் விஷம் உடனே நீங்கும்.

கெச்சக்காய் பருப்பு
கடுகு ரோகிணி
பூரம்
வால்மிளகு
பரங்கிச்சக்கை
ஏலம்
லவங்கப்பட்டை
சுத்தி செய்த வாளப்பருப்பு

வகைக்கு $\frac{1}{2}$ பலமாக எடுத்து இடித்து, நல்ல துணியில் ஜெல் லித்துவைத்துக்கொண்டு (வஸ் திரகாயப) கெச்சக்காயிலையை கொண்டுவந்து பத்து பலம் எடுத்த நன்கு இடித்து ஒருபடி தண்ணீரில் கிஷாயம் போட்டு, $\frac{1}{4}$ படியாக காய்ச்சி வடிகட்டி அதற்கு சரியாக சித்தாமணக்கு எண்ணெய் விட்டு மேற்படி தூளைப் போட்டுக் கலக்கி, அடுப்பேற்றி, கமலாக்கினியாக கொஞ்சம் சிறுக எரித்து, பக்கு வமாய்க் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு, காலையில் ஒரு சரண்டி வீதம் 7 நாள் சாப்பிட வும். இச்சாப் பத்தியமாக நல்லெண்ணெய், கடுகு, அகத்திக்கீரை, போகம், புகை முதலியவைகளை விட்டுவிட வும். விரைவீக்கம் நன்கு குண மாகும்.

தேரையர் சித்தர் கண்ட நெய்களின் குணங்கள்

பசுவின் நெய்யானது தாகம், வாந்தி, பித்தாதிக்கம், வாதவிஷம் விரணப்பிரமேகம், வயிற்றிலெரிவு, பித்தவிக்கல், இருமல், வயிற்றுவலி, குடல் நெளிதல் முதலியன குணமாகும்.

காராம் பசு நெய்யினால், நேத்திரத்திற்கு ஒளியும், சரீர புஷ்டியும், பொற்சாயலும் உண்டாகும். கண், புருவம், நெற்றி, சிரசு முதலியவைகளைப்பற்றிய நோய்கள் குணமாகும்.

எருமை நெய்யினால் அறிவு, அழகு, கண்ணொளி இவைகள் மத்தியமாம். வாத பித்த தோஷம் கரப்பான் முதலியன உண்டாகும்.

வெள்ளாட்டு நெய்யினால் சிலேத்தும ஆதிக்கத்தையும், வாதகோபத்தையும் போக்கும். சரீரத்தை நன்கு வளர்க்கும் கண்ணுக்கு நன்கு ஒளியைக் கொடுக்கும்.

எருமை நெய் முதலிய கலப்பு நெய்யினால் சுக்கிலம் பெருகும். தீபனமும் உண்டாம்.

பன்றி நெய்யானது மூத்திரக் கடுத்தலையும், ரத்தமூலக்கிராணியையும், வாதக்கடுப்பு முதலிய பிணிகளையும் போக்கும்.

ஆமை நெய்யால் ரத்தமூலம் நீங்கும். ஓணான் நெய்யால் ஜன்னி இசிவு நீங்கும்.

சிற்றாமணக்கு நெய்யால் பற்பல ஔஷதங்களின் வெப்பங்களையும், வாயுவினால் மூலத்தில் உண்டாகின்ற உஷ்ணங்களையும் நீக்கும். உடலை நன்கு வளர்க்கும்.

எள்ளின் நெய்யால் புத்திக்குத் தெளிவு உண்டாக்கும். கண்ணுக்கு குளிர்ச்சியும், மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியையும், தேகபுஷ்டியும் உண்டாகும். நேத்திரம் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்

வாதுமைநெய் உடல் வெப்பத்தையும் கபதோஷத்தையும் நீக்கும். சுக்கிலம் பெருகும்.

வேப்ப நெய்யானது கிரந்தி, கரப்பான், சிரங்கு முதலியவைகளை குணமாக்கும்.

புன்னை நெய்யானது சந்நி பாதம், மகரவாதரோகம், முன்னிசிவும், பின்னிசிவும், ஐவகை வலி, இரணம், கிருமி ஆகியவைகளை நீக்கும்.

மலைப்புங்கின் பருப்பு நெய்க்கு அழகும், ஒளியும் உண்டாகும். கரப்பானும், சொறி சிரங்கும் ஒழியும்.

தேங்காய் நெய்யினால்தீயால் வரும் இரணம், தந்த மூலரோக படர்தாமரை, சிரங்கு இவைகள் குணமாகும். தலைமுடி நன்கு வளரும்.

சூடுள்ள கடுகு நெய்யினால் குன்மம், ரத்தபித்தம், குஷ்டம், காசநோய், முலைமூல இரணம் முதலியவியாதிகள் குணமாகும்.

நீரடிமுத்து நெய்யை மேலுக்கும் பூசி, உள்ளுக்கும் கொடுத்தால் வாதகுட்டம், சிரங்கு, சொறி, பெருவியாதி, சூலை முதலியவியாதிகள் குணமாகும்.

செங்கொட்டை நெய்யினால் தடிப்பு, பரங்கிப்புண், கருங்குஷ்டம், வெண்குஷ்டம், கருஞ்சொறி, கரப்பான், திமிர்வாதம் முதலியன குணமாகும். சுக்கில விருத்தி உண்டாகும்.

மஞ்சட் காமாலைக்கு அற்புத மருந்து

இன்றையதினம் மக்களை பயமுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் நோய்களில் ஒன்று மஞ்சட் காமாலை! சுகாதாரமின்மை, குடிநீரில் தூய்மையின்மை, புகை,மதுபழக்கம் போன்றவை காரணங்கள் ஆகும். இருந்தாலும் இப்பழக்கம் இல்லாதவர்களுக்கும் இந்நோய் வருகிறது.

மருத்துவ ரீதியான காரணம் கல்லீரலிலும் அதனுடன் தொடர்புடைய பித்தப்பையிலும் ஏற்படும் குறைபாடே ஆகும். நம் உடலில் உள்ள சுரப்பிகளில் கல்லீரல் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சிவந்த பழுப்பு நிறமுள்ள கல்லீரல் முழு மனிதனில் 3 பவுண்ட் எடையைக் கொண்டது.

கல்லீரல் அப்படி என்ன முக்கிய பணியை செய்கிறது

ஆம்! கல்லீரல் முக்கிய பணியைச் செய்கிறது. கல்லீரலின் கீழ்புறம் பித்தநீர் சுரக்கிறது இந்த நீரை இரைப்பை சேகரம் செய்கிறது. உணவு செரிப்பதற்கு இந்தநீர் உதவுகிறது இது முக்கியம் அல்லவா?

கல்லீரலில் குறைபாடு நேரும் பொழுது கல்லீரலில் உள்ள சதை பித்தப்பையின் வாயை மூடிவிடும். இதனால் பித்தநீர் பித்தப்பைக்கு நீர் வருவது நின்றுபோகும். பின் இந்த பித்த நீர் நேராக இரத்தத்தில் கலந்து விடுகிறது. இதனால் மஞ்சட் காமாலை நோய் வருகிறது.

மஞ்சட் காமாலை நோயின் அடையாளம்: முதலில் கண்கள் மஞ்சள் நிறத்தை அடையும். முகம், உடல் படிப்படியாக மஞ்சள் நிறம் காணும்.

உடலில் சோர்வு ஏற்படும். நாக்கு வறண்டு போகும்! தாகம் அதிகமாக எடுக்கும். சிறுநீர்

உலக அறிஞர்களின் அறிவுரைகள்!

o பிறருக்கு நன்மை செய்பவன் தனக்கும் நன்மையை தேடித் கொள்கின்றான்.
-ஸெனிக்கா-

o மகிழ்ச்சி, அளவான உணவு, போதிய ஓய்வு ஆகியவை மருத்துவரை வீட்டுக்குள் விடாது. -பேகன்-

o தியானத்தின் மூலம் ஞானம் கிடைக்கிறது. தியானத்தின் குறைலால் ஞானம் குன்றி விடுகிறது. -புத்தர்-

o உலகிலுள்ள எல்லா ஜீவராசி களுக்கும் உடலுக்கும், மன துக்கும் இயக்கமாக உட லுக்கு நடுப்பகுதியில் அமைந் துள்ளது "கருமையம்' என்ப தாகும்.
-சுவாமி வேதாத்திரி மகரிஷி-

o பணக்காரர்கள் ஏழையைப் போல உண்ணவேண்டும்.
-டாக்டர். ரெங்கசாமி-

o பணக்காரன் செலவு போக, பணத்தை முந்திரிதோப்பாக வும், மூன்றுமாடியாகவும் கட்டுகிறான். ஏழைஉழைத்து உழைத்து உருக்குலைந்ததன் பலன் அவனுக்கு காசநோய்-நோய், கடன் முதலியன.
-அறிஞர் அண்ணா-

மஞ்சளாகவும், சிவப்பு கலந்த மஞ்சள் நிறமாகவும், இருக்கும். மலம் வெளிறிய நிறத்தில் இருக் கும் சிலருக்கு வயிற்றுப்பகுதி வீக்கமாக இருக்கும் கல்லீரல் உள்பகுதியில் வலி எடுக்கும். உடலில் எரிச்சலும், வலியும் இருக்கும்

மஞ்சட்காமாலையில் பல வகைகள் உள்ளன. வாத காமாலை, பித்த காமாலை, சிலேத்துமகாமாலை, பித்தவாத காமாலை, பித்த சிலேத்தும காமாலை, வரட்காமாலை, ஊது காமாலை, சந்நிமாத காமாலை, அழகற்காமாலை, கும்ப காமாலை முதலியவை களாகும்.

நோய்க்கான மருந்து

இந்த நோயை தீர்க்க வல்லது சித்த மருந்தும், ஆயுர் வேத மருந்தையும் மிஞ்சியது வேறு இல்லை. சித்தமருத்துவத் திலும் "கீழாநெல்லி" இந்த மூலிகைதான் முதலிடம் வகிக் கிறது இதற்கு மஞ்சட்காமாலை யின் அரசி என்று கூட சொல்ல லாம். எத்தனையோ ஆராய்ச்சி களுக்குப்பின் உலகமே ஏற்றுக் கொள்ளககூடிய மூலிகை கீழாநெல்லி.

நோயாளிக்கு இந்தகீழாநெல் லியை எப்படி கொடுத்தாலும் பரவாயில்லை. இந்த செடியை வேருடன் பிடுங்கி, சுத்தம் செய்து நன்றாக அரைத்து, நெல்லிக்காய் அளவு பசு மோரில் கலந்து தினமும் ஒரு வேளை அல்லது இரண்டு வேளை கொடுக்கலாம்.

கீழாநெல்லிக்கு அடுத்தபடி யபக மணத்தக்காளி இலையை சாறு எடுத்துக் கொடுக்கலாம்.

கரிசலாங்கண்ணியின் சாறு இரண்டு துளி கண்ணில் விட்டு வரலாம்.

சங்கம் வேர்ப்பட்டை

இந்த பட்டையை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு பசுவின் பாலில் கலந்து இரண்டுவேளை சாப்பிடலாம்.

அடுத்துஅன்னபேதிசெந்தூரம் இதனை அரிசி எடை எடுத்து, காலை, மாலை தேனில் குழைத்து சாப்பிடலாம்.

பொதுவாக மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

புளி, உப்பு, காரம் நீக்குவது நல்லது. அசைவ உணவை அறவே நீக்கவேண்டும்.

மதுபழக்கம் உடையவர்களுக்கு மஞ்சட் காமாலை வந்தால் சீக்கரத்தில் குணமாகாது. சிறிது நாட்கள் ஆகும். மதுவின் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு இந்நோய் மிகவும் தீவிரமாக இருக்கும்.

டாக்டர் சிற்சபையின் ஆராய்ச்சியின்மூலமாக தயாரிக்கப்பட்ட Chits-Liv(சிட்ஸ்லிவ்) என்ற சிரப்பில் இவை அனைத்தும் உள்ளது. இன்றையதினம் "அப்பிஸ் பார்மா" என்ற நிறுவனம் இந்த சிரப்பை தயார் செய்து தமிழ் நாடெங்கும் விற்பனை செய்து வருகின்றது. இதன் பயனை உணர்ந்த நீங்களும் இதனை உபயோகித்து, பயன் பெறலாம்.

அசையாத மனத்தினல் நோய்களைத் தீர்க்கலாம்

டாக்டர். பாலசுப்பிரமணியம்

சித்தர்களும் தாம் வாழும் மலைகளிலும், பழங்குடி மக்களிடமும் தம் நுட்பமான மருத்துவ அறிவைத் தம் பாடல் வழி நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் கூறியுள்ளனர். அவர்களின் பாடல், கும்மி, சிந்து, பாம்பாட்டிப் பாடல் என்னும் வடிவில் காணப்படுகின்றன.

"சுக்கு டன்முக்கா வேளை இரண்டையும்
சுகமாய்க் காய்ச்சி அருந் திடவே
பக்சவலி வாங்கும் வாயுவுகள் போமென்று
பகர்ந்து கும்மி அடியுங்கடி"

முக்காவேளை என்பது நீல நிறப் பூக்களைக் கொண்டு கொத்தவரை போன்ற சிறிய காய்களை கொண்டு எங்கும் காணக் கூடியது. இச்செடியின் வேரையும் சுக்கையும் இடித்து ஒரு குவளை நீர்விட்டு காய்ச்சி அரைக் குவளையாக வற்ற வைத்து காலையில் குடித்துவர இடுப்பு வலி, வாய்வு வலி ஆகியவை நீங்கும்.

பாசிப்பயறு கொஞ்சம் வறுத்துடைத்து வேகவைத்துத் தேங்காய் துருவிவிட்டு உண்டுவர கண் வலி தீரும் என்பதை மற்றொரு பாடல் மூலம் அறியலாம்.

மாதுளைபிஞ்சினையும், தென்னம் பிஞ்சையும் மாவிலை கொழுந்துடன் அரைத்துச் சுண்டைக்காயளவு கொடுத்திட கைக் குழந்தைக்கு வரும் வயிற்றுப் போக்கு நீங்கிடும்.

"மாதுளம் பிஞ்சும் தென்னம்பிஞ்சும் நல்ல
மாவிலைக் கொழுந்துடன் தான வரைத்த
ஆதலைப் பிள்ளைக் கருத்த கழிச்சல்
அகலும்என்றே கும்மி அடியுங்கடி" பெண்களே!

இதே போல வயிற்று வலி நீங்க முற்றிய தேங்காயைத் திருகி அத்துடன் பற்படாகம் என்னும் மூலிகையையும் சேர்த்து வேகவைத்துத் தினமும் இருவேளை உண்டுவர வயிற்றுவலி குணமாகும். (இதில் சுக்கு, சீரகம், வெந்தியம் கலந்தும் மருந்தாக பயன்படுத்தி இருக்கின்றனர்.)

"ஏலம் சுக்கு சீரகம் மூன்றையும்
ஏற்க நல்லெண் ணெயிற் பொடிதிட்டுப்
பால சூரியன்முன் வைத்துப் பூசப்
பறக்கும் கரப்பான் என்றே கும்மியடியுங்கடி"

கரப்பான் நோய் குணமாவதற்கும் மருந்தொன்றுண்டு ஏலக்காய், சுக்கு, சீரகம் இம் மூன்றையும் இடித்து மெல்லிய வெண்ணிற ஆடையில் (துணியில்) முடிந்து நல்லெண்ணயில் ஊறவைத்து இளம் வெயிலில் வைத்திருந்து கரப்பான், சொரி, சிரங்கின் மீது பூசிவர, அவை நீங்கும். (கருஞ் சீரகம் சேர்த்தும் செய்யலாம்).

இவ்வாறு சித்தர்களின் எளிய பாடல்களில் பக்கவலி, கண் வலி, வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் போக்கு, கரப்பான் முதலியவற்றிற்கு மருந்து கூறும் முறையினைக் கண்டு மகிழ்கின்றோம். இலக்கியம் மருந்தறிவியலாக மலர்வது இனிமை அளிக்கிறது. சில சமயங்களில் மறைபொருளில் மருந்துகளை குறிப்பிடும் வழக்கமும் சித்தர்களிடம் உண்டு. பாம்பாட்டிச் சித்தரின் பாடலில்......

"தாசி வீடு சென்றதறு தலைக்குச்
செம்மை யாய்த்தருக செருப் படிதான்,
காசும் அற்றுவிடும், சவ மிளகும்
கதியே சைவம் என்றேடு பாம்பே!"

மேற்போக்கான பொருள் அர்த்தம் "தாசிவீடு சென்ற தலைமகன்" செம்மையாகச் செருப்பால் அடித்துத் தண்டிக்க வேண்டும் அவனால் காசும் விரயமாகும். தன்மானம் போய்விடும் சைவமார்க்கம் ஒன்றே கதியென்று ஆடாய் பாம்பே! என்பதாகும். ஆனால் மருத்துவப் பொருள் வேறு தாசிவீடு சென்றதால் வந்த மேகவெட்டை என்னும் நோய்க்கு (எய்ட்ஸ் நோய் என்று இன்று கூறுகிறார்கள்). சிறுசெருப்படை என்றும் மூலிகை கொடுத்திட வேண்டும் கபநோயும் காசநோயும் தணிய தாளிசபத்திரி சைவம் கொடுத்தால் நல்லது. இங்ஙனம் பல பாடலை மருத்துவப் புலமை மிக்கார் ஆராய்ந்தால் புதிய செய்திகள் கிடைக்கப்பெறும் பலனை அடையலாம். சளியை போக்க இருகுரங்கின் கையைச் சமைத்துண் என்பர். (முசுமுசுக்கை என்பது இருகுரங்கின் கை என்பர்) வேலியிலும் தோட்டங்களிலும் படரக் கூடிய அக்கொடியின் இலையைக் கொண்டுவந்து துவையலாக்கி உண்டால் மார்புச்சளி விலகும் என்பார்கள்.

தேரையர் கூறும் பாடலொன்றை ஆராய்வோம்.

அத்திப்பிஞ்சு, கோவைப்பிஞ்சு, மாமரப்பட்டை, செருப்படை ஆகிய மூலிகைப் பொருள்கள் சம அளவு எடுத்து வாழைப்பூச் சாறு விட்டு மைபோல அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட்டால் சீதபேதியும், இரத்த பேதியும் குணம் ஆகும்.

"ஆனைக்கன்றின் ஒருபிடியும் அரசன்விரோதி இளஞ்பிஞ்சும்
கானக்குதிரை புறத்தோலும் காலிற்பொடியை மாற்றினதும்
தாயைக்கொன்றான் சாறிட்டுத் தயவாய்
அரைத்துகொள்வீரேல்
மானேபெரிதும் விழியாளே! வடுகும்தமிழும் குணமாமே!"

இவ்வாறு பாடல்களை பார்த்தால் மூத்த அறிஞர்கள் நினைவில் வாழும் பாடல்களை மருத்துவம் பயிலும் மாணவர் சேகரித்திடல் இன்றியமையாதது ஆகும். ஒரு முதியவர் மறைந்தால் மருத்துவ முறைகள் மறைகின்றன என்பது உண்மையாகும்.

தியானம், யோகம் என்று முற்கால ஞானிகள் குறிப்பிடுவன எல்லாம் இந்த உள்மனச் சக்தியுடன் ஆழ்ந்த தொடர்பு கொள்வதே ஆகும். உள்மனச்

சக்திகள் புற வடிவமே நம்பிக்கை ஆக மலர்கின்றன. அந்த நம்பிக்கை மருந்தாவதும் உண்டு. நாட்டுப்புறத்தில் பூசாரியின் வேப்பிலை மந்திரம் உன் மனதில் நம்பிக்கையூட்டி நலமளிக்கிறது. அதை பூசாரிதான் சைக்கியாட்ரிஸ்ட் மாரியம்மன் மீதுள்ள நம்பிக்கைதான் மருந்தாகி விடுகிறது. (அம்மை நோய்க்கு வேப்பிலை, மஞ்சள், தாழம்பூ போன்றவை மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது) ஆனால் நம்பிக்கை மாறாக வேலை செய்யும். புலி கொல்லவில்லை மாறாக அவநம்பிக்கையும், தவறான எண்ணங்களும் உயிர்க்கொல்லியாக மாறக் கூடும். கிலி கொன்றுவிட்டது. கிலி–பயமே எமனாக மாறிவிட்டது.) தூங்கும் நிலையில் பாம்பு கடித்தால் விஷம் அவ்வளவாகப் பரவுவதில்லை. கடிபட்டவர்க்கு மதுபானம் கொடுத்து விஷக்கடியை மறக்கச் செய்தால், பிழைக்க வைக்கலாம் என்பார் டாக்டர் அலெக்சாண்டர் சேனன். எனவே, அசையாத மனம் வேண்டும். ஆணித்தரமான மனமுருகி நிற்க வேண்டும். அப்பொழுது உனது உள்மனம், மனசக்தி திடமாக மா்றி குணமாகும் முறை செயல்படுகிறது.

எலும்புகளின் அமைப்பு!

(—தேரன்—)

எலும்புதான் உடலுக்கு உருவத்தைக் கொடுக்கிறது என்பதை யாவரும் அறிவர்! உயிர்கள் உள்ள அனைத்திற்கும் முதலில் புற எலும்புக்கூடு தான் தோன்றியது. அதே சமயத்தில் பரிணாம வளர்ச்சியில் பார்க்கும்போது அக எலும்புக் கூடுகளை உடைய உயிரினங்களும் தோன்றி வளர ஆரம்பித்தன.

புற எலும்புகள் உடையவையாக ஆமை, நத்தை போன்றவைகள் உள்ளன. அக எலும்பு மனிதனுக்கு, உடலில் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் அமைந்துள்ளன. இவற்றைச் சுற்றியும் தசைகள், நரம்புகள் இரத்தக் குழாய்கள் அமைந்துள்ளன.

மனிதனுடைய எலும்பானது, பல ஆயிரம் உயிர்ச்சேர்க்கையாலும், எலும்புத்திசுக்களாலும் சுண்ணாம்பு, உப்பு, எரிஉப்பு, முதலியவைகளால் ஆக்கப்பட்டது.

மனிதனுடைய எலும்பானது. உறுதியாகவும், கனமின்றியும் அமைந்துள்ளது. எலும்புக் குள்ளே நீர் பத்து சதவிகிதமும், புரதம், எலும்பணுக்கள் முதலியன இருபத்தைந்து சதவிகிதமும் சுண்ணாம்பும், மற்ற பொருட்களும் அறுபத்தைந்து சதவிகிதமும் சேர்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

நமது உடம்பிலுள்ள சுண்ணாம்பு சத்துக்களில் 99 சதவிகிதம், எலும்புகளில் மட்டும் இருக்கின்றது. மீதியுள்ள ஒரு பங்கு மற்ற இடங்களிலும், இரத்தத்திலும் இருக்கின்றது. பத்துக்கு ஒன்று என்ற சதவிகிதத்தில் சுண்ணாம்புச் சத்து

மருத்துவப் பழமொழிகள்!

O நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்க மணத்தாளிக்கீரை

O பாரிச வாயுவுக்கு பச்சை வெண்டைக்காய்

O வாதத்தைப் போக்க வெற்றிலைச் சாறு

O விடாச் சுரத்திற்கு விஷ்ணு கிரந்தை!

O சீரான மாதவிலக்குச்கு வெந்தயக்கீரை!

O செம்பட்டை மாறத் தாமரைப்பூ கிஷாயம்!

O நோயைக்கட்ட —
— வாயைக் கட்டு!

O வெங்காயப்பூ சமையல் வயிற்று வலியை நீக்கும்.

O இடுப்பு வாதத்திற்கு மாவிலங்குப் பற்று!

O ஆசன வெடிப்புக்கு, துத்திக்கீரை!

O அதிகமாக திண்பவனுக்கு அறிவு மட்டு!

O கணவனும் மனைவியும் சேர்ந்து உண்ணக்கூடாது.

தொகுப்பு:
பழனிசாமி, எம்.காம்.,எம்.எட்.,
(வாலாஜாபேட்டை)

கழன்றுகொண்டே இருக்கிறது இந்த சதவிகிதத்தில் மாறுபட்டால் உடல் உறுப்புக்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும்.

மனிதனுடைய வளர்ச்சி 25 வயதிற்கு பின்னர் நின்றுவிடும். குழந்தைப் பருவத்தில் 216 எலும்புகள் உண்டாகின்றன. இறக்கும்போது 206 எலும்புகளோடு சாகின்றான். எலும்புகளை உறுதித்தன்மையுள்ளவை என்றும், பஞ்சுத்தன்மை உள்ளவை என்றும், நீண்ட எலும்புகள் என்றும், குட்டை எலும்புகள் என்றும், தட்டை எலும்புகள் என்றும் பிரிக்கலாம்.

எலும்புகள் சுண்ணாம்புச் சத்துக்களாகவும், பாஸ்பரஸ் போன்ற கனிச் சத்துக்களுக்கு உறைவிடமாகவும், உடலில் சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்தியாகும் இடமாகவும் காட்சியளிக்கிறது. மூளை, இருதயம், நுரையீரல், போன்ற உறுப்புக்களைப் பாதுகாப்பதற்கும் இது உபயோகமாகிறது

முட்டுக்களை அசைப்பதற்கு மிகவும் உபயோகமாகின்றது. மார்புக்கூடு மூச்சு விடுவதற்கு ஏற்றவாறு அமைந்துள்ளது.

பலவகையான அகத்திய முனிவர்கள்

அகத்தை உணர்ந்தவர்களை அகத்தியர் என்று சொல்லப்படுவார்கள். அகத்தை உணர்ந்தவர் என்றால் "தன்னைப் பற்றி" தெரிந்துகொண்டவர்கள் என்று பொருளாகும். பல காலங்களில் பல அகத்தியர்கள் இருந்ததாக பல வரலாறுகள் உள்ளன. அப்படி வாழ்ந்த அகத்தியர்களில் சிலரைப் பற்றி மட்டும் விளக்குவோம்.

1. முந்தூரகத்தியர் :

இவர் பெருவளநாடு, ஔிநாடு, முதலிய நாடுகளையும் வங்காளம், திபேத் முதலிய நாடுகளை ஆண்ட செங்கோலின் காலத்தில் வாழ்ந்தவர்.

2. பௌத்த அகத்தியர் :

இவர் புத்த மதத்தைச் சார்ந்தவர். தமிழ் நன்றாகக் கற்றவராவார்.

3. அகத்தியவேள் :

இவர் அந்தக் காலத்தில் வாழ்ந்தவருள் முக்கியமானவர். இவர் பெரும்புலவர்.

4. யசோபதி அகத்தியர் :

இவர், கபோதி நாட்டவர். தமிழ் நன்றாகக் கற்றவர்.

5. சிற்றகத்தியர் :

இவர் பல சித்த மருத்துவ நூல்களை எழுதியர்.

6. பஞ்சவடி அகத்தியர் :

இவர் இராமாயண காலத்தில் வாழ்ந்த அகத்தியர். இவர் பஞ்சவடி என்ற இடத்தில் வாழ்ந்தவர். இப்போது வடக்கில் உள்ள "நாசிக்" என்ற பெயர்தான் அக்காலத்தில் பஞ்சவடி என்று சொல்லப்பட்டது.

7. வாதாபி அகத்தியர்

இவர் மகேந்திர மலையில் வாழ்ந்து வந்தார்.

8 குட முனிசித்தர்

இவரை கும்பமுனி என்று சொல்வதும் உண்டு. 'காந்தன்' என்ற சோழ சக்கரவர்த்தியின் காலத்தில் வாழ்ந்தவர்.

9. துவாரகை அகத்தியர்

இவருடைய காலம் பாரத காலம், இவர் வாழ்ந்த இடம் "துவாரகை" என்பதாகும்.

10. போதிகமலை அகத்தியர்

இவரை குற்றால குருமுனி என்றும் கூறுகின்றனர் இவருடைய காலம் வரையறுத்துக் கூறமுடியவில்லை. தமிழ் இலக்கண நூலில்முதலாவதாகஉள்ள "அகத்தியம்" என்ற நூலை எழுதியவர். இவ் அகத்தியரின் முதல்நூல் "மகேந்திரசூத்திரம்" என்றும் கூறுகின்றார்கள். இவர் எழுதிய பல நூல்கள்காலத்தால் அழிந்து போனாலும், சில நூல்களாவது நமக்கு கிடைத்திருப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம்.

****

நகச்சுற்று

நகச்சுற்று தோன்றுவதற்கான அறிகுறி தென்பட்ட உடனேயே தகுந்த சிகிச்சை மேற்கொண்டு, அதனைத் தடுதது விட்டால் பெரும் உபாதையிலிருந்து மீளலாம். பாலேட்டுடன் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்துக் குழைத்து, நகத்தைச் சுற்றி அழுந்தப் போட்டு வந்தால் நகச்சுற்றை முளையிலேயே கிள்ளி எறியலாம்.

****

மலச்சிக்கலைத் தீர்ப்பதற்கு

மலச்சிக்கலை தீர்ப்பதற்கு முடியாமல், தினந்தோறும் பரிதாபத்தோடு பலர் நிற்பதைநாம் பார்க்கலாம்! சிலர் இதற்காக தினமும் "எனிமா" எடுத்துக் கொள்கின்றனர். சிலர் இதற்காக தினந்தோறும் மருந்தும் எடுத்துக்கொள்கின்றனர். ஆனால் தினந்தோறும் நாம் உண்ணும் உணவால்தான் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் மலச்சிக்கல் நீக்கும் உணவை மாத்திரம் கொள்ளவேண்டும். மற்றவர்கள் அறுசுவையோடு உண்ணவேண்டும்.

அறுசுவையை இருவகையாகப் பிரிக்கலாம். மலச்சிக்கலை கொடுக்கும் (Acid Food) என்றும் மலச்சிக்கலை கொடுக்கும் உணவுகளை உப்புணவுகள் (Alkaline Food) என்றும் கூறலாம் புளிப்பில் துவர்ப்பு, இனிப்பு, கசப்பு முதலியன அடங்கும். உப்பில் காரம் மட்டும் அடங்கும்.

துவர்ப்புப் பண்டங்களும், மலச்சிக்கலை உண்டாக்குகின்றன. இவைகளை ஒட்டும் பொருள்கள் என்பார்கள். பண்டங்கள் காகிதத்தில் ஒட்டிக்கொள்வதுபோல,குடலிலும் ஒட்டிக்கொள்ளும்.

இதனால்தான் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது புளிப்புப்பண்டங்களில பலவும் மாவாதற்குரியது. மாவு ஒட்டும். துவர்ப்பு கையில் ஒட்டுவதும் நமக்குத் தெரியும், கசப்புப் பண்டங்களும், இனிப்புப் பண்டங்களும்கூட மலச்சிக்கலை உண்டாக்கும். ஆகவே நான்கு பண்டங்களும் (Acid Foods) உண்டாகும்.

அறுசுவைப் பண்டங்களில் உப்புப் பண்டங்களும், காரப் பண்டங்களும், நாரப் பண்டங்

களும் மலச்சிக்கலை நீக்கும். உப்பு, காரம், ஆகிய இருசுவை பண்டங்களையும் உப்புணவு மலம் போக்கும் உணவு (Alkaline Foods) என்றும் சொல்லாம்.

அரிசியைக் குறைத்துக் கொண்டு, அந்த அளவிற்கு இப்பண்டங்களை உடன் சேர்த்து உண்ண வேண்டும். புளிப்பு மலச்சிக்கலை நீக்கும். துவர்ப்பு குறைந்தவர்கள், மலச்சிக்கலைநீக்க அத்திக்காய் உண்ணலாம். இதுவும் உபயோகப்படாவிடில், கடுக்காயைத் துவையலாக அரைத்துச் சாப்பிடலாம்.

உப்புக் குறைந்தவர்கள், உப்புப் பண்டங்களை அதிகமாக சாப்பிட வேண்டும். வாழைத்தண்டு மலச்சிக்கலை நீக்கும். வாழைத்தண்டில் நிரம்ப நார்ச் சத்து உள்ளது. நார் ஜீரணம் ஆகாது. அது மலத்தை இழுத்துக்கொண்டு வந்து வெளியே தள்ளி விடும்.

சீதளம், சுரம் இருக்கும். உப்புப்பண்டங்களைச் சாப்பிட்டால், வியாதிகளை அதிகப் படுத்தும். சிலருக்கு தூக்கக் குறைவினால் மலச்சிக்கல் எற்படும். இவர்கள் காப்பி, டீ, சிகரெட் முதலியவற்றை விட்டுவிட வேண்டும். தினந் தோறும் பேயம் வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம்.

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

குறிக்குளியல்!

X முக்காலியில் உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

X அதே உயரத்திற்கு ஒரு தொட்டியில்குளிர்ந்த நீரை நிரப்பி, முக்காலிக்கு அருகே வைத்துக் கொள்ளவும்.

X குறியின் மேல்தோலைப் பிடித்து இழுத்து, தொட்டிக்கு நேராகக் குறியை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

X ஒருகைக்குட்டையால்நீரை எடுத்து, குறியின்மேல் விட்டு, மெதுவாக மேலிருந்து கிழாக, கால்மணி நேரம் துடைத்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

X குறியைநீரில் அழுந்துப்படி வைத்தும் செய்யலாம்.

தீரும் வியாதிகள்:

o சண்ணெரிச்சல்
o வெட்டைநோய்
o மேகச்சூடு
o நீர்ச்சுருக்கு

முதலியன குணமாகும்.

✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵✵

நோயற்ற நீண்ட வாழ்வு

''மனிதன் சாகிறதில்லை; தன்னைத்தானே கொன்று கொள்ளுகிறான்'' என்பது பழங்காலத்து முனிவர் ஒருவரின் கூற்று. பலர் வாழ்க்கையில் இது உண்மைதான். பிறந்தவர் அனைவருக்கும் இறப்பு நிச்சயம்தான் என்றாலும் தகுந்த உடல் பாதுகாப்பின் மூலம் அதனைத் தள்ளிப்போட முடியும்; நீண்ட ஆயுள் பெற முடியும் என்பது சித்தர் கருத்து. நூற்றாண்டுகளைக் கடந்துப் பல சித்தர்கள் வாழ்ந்தும் இருக்கிறார்கள். ''நோயற்ற வாழ்வே, குறைவற்ற செல்வம் என்பது நாம் அறிந்த பழமொழி.

நோயற்ற வாழ்வைப் பெற, ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரிக்க வேண்டும். தீய பழக்கங்கள் உடையவர்கள் கூட, அவற்றை விட்டுவிட்டு, ஆரோக்கிய பழக்கங்களை மேற்கொள்ளத் துவங்கினால் நோயற்ற நீண்ட வாழ்வு பெற முடியும்.

ஆரோக்கியத்திற்கு ஊறு செய்யும் தீய பழக்கங்களை விட்டு விட்டு நீண்ட ஆயுளைத் தரும். பழக்கங்களை மேற்கொண்டால், எவரும் தன் வாழ்நாளை நீட்டித்துக் கொள்ள இயலும்.

எதிலும் மிதம்:

'தானத்தில் சிறந்தது நிதானம்' ''பதறாத காரியம் சிதறாது' என்பவை எல்லாம் அனுபவ உண்மைகள். எந்த ஒரு சூழ் நிலையிலும் மனம் பதறாமல், நிதானத்தை இழக்காமல் காரியம் ஆற்றுபவனே முடிவில்

அக்காரியத்தில் வெற்றி பெறு-வதோடு தன் உடலையும் ஆரோக்கியமாகப் பாதுகாத்தவன் ஆகிறான். கோபதாபங்களுக்கு, உணர்ச்சி வேகங்களுக்கு இடம் கொடாமல் மனதைக் கட்டியாள வேண்டும். கோபம், பொறாமை, கவலை தீய எண்ணங்கள் போன்ற உணர்ச்சிகள் உடம்பைக் கெடுத்து வாழ்நாளைக் குறைத்து விடும். அன்புமயமான எண்ணங்களும் போதும் என்ற திருப்தியும் வாழ்நாளை நீட்டிக்கின்றன.

மனதை மட்டும் அல்ல. நாவின் சுவையையும் அடக்கி ஆளப் பழக வேண்டும்.

****

படைக்கு மருந்து

தோலில் படை தோன்றாமல் இலுப்பை இலைகளை வேகவைத்து அரைத்து படை உள்ள இடங்களில் பூசினால் விரைவில் குணமாகும்.

****

****

புளிச்சக் கீரை

புளிச்சக் கீரையைத் துவையல் செய்து உணவுடன் சேர்த்து வந்தால் தோல் எரிச்சல், அரிப்பு, சொறி, சிரங்கு முதலியன குணமாகும்.

****

ருசிக்கிறதே என்று உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவினையும், அபரிதமான உணவையும் உண்ணக்கூடாது. ஆரோக்கியத்திற்கேற்ற உணவையே உணவையே உண்டு வந்தால் நோயை தூர நிற்கும்படி செய்யலாம்.

நீண்ட வாழ்விற்கு ஏற்ற உணவு:

ஆரோக்கியம் தரும் உணவு மரக்கறி உணவுதான். அசைவ உணவு பல நோய்களைக் கொடுக்கும் தன்மை உடையது என்பது மருத்துவ ரீதியில் தெளிவாக்கப்பட்ட உண்மை. சைவ உணவு மட்

டுமே உண்பதால் சத்துக் குறைவு ஏற்படும் என்ற வாதத்தை ஏற்பதற்கில்லை. பழங்கள் காய்கறிகள், தானியங்கள் பருப்பு வகைகள் ஆகியவற்றில் மனித உடலுக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன.

உடலுக்குப் பயிற்சி

எந்த ஒரு இயந்திரத்தையும் பயன்படுத்தாமல் போட்டு வைத்தால் துரு பிடிக்கிறது அல்லது வேலை செய்யும் திறனை இழக்கிறது ! இதனைக் கண் கூடாக நாம் காண்கிறோம். அப்படியிருக்க இந்த உடம் பிற்கு மட்டும் பயிற்சி இல்லாமல் இருக்கலாமோ? உழைக்க உழைக்கத்தான் உடம்பிலும் உறுதியும் வலிமையும் கூடும், மூப்பு அடைந்தபின்னரும் கூட. வெளிக்காற்றில் உலவிவரும் உடற்பயிற்சியாவது செய்ய வேண்டும். உடல் உறுப்புக் களுக்கு இயக்கம் இருந்து கொண்டே இருந்தால், மூளையில் இரத்த ஓட்டம் ஒழுங்காக நடைபெறும். மன வலிமையும் குன்றாது.

மேலும், நல்ல காற்றோட்டம் மிதமான உணவு, மலச்சிக்கல் நேராமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல் தேவையான ஓய்வு, போன்றவற்றின் மூலம் நோயற்ற நீண்ட வாழ்வு பெறலாம்.

தோல் பாதுகாப்பு

உடம்பின் மேற்போர்வையான தோல் உடல் உறுப்புக்களைப் பாதுகாப்பதால், தோலைக் காக்க வேண்டியது நம் கடமை ஆகிறது. இதில் மேல்தோல் உள்தோல் என இரண்டு பகுதிகள் உண்டு

உள்தோலில் வியர்வைச் சுரப்பிகள் உள்ளன. இவை ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் சிறு குழாய் ஒன்று தோலின் மேற்பரப்புக்கு வருகிறது. வியர்வையால் உப்பும் கழிவுப்பொருட்களும் கலந்திருக்கின்றன

கழிவுப் பொருட்களை அகற்றுவதில் சிறுநீரகத்தைப்போன்று தோலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வியர்வை வெளியேறுமாறு தினமும் உடற்பயிற்சி செய்து வருவது நல்லது. இதனால் கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேறி உடலில் இரத்தமும் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. தோலும் ஆரோக்கியமாக விளங்கும்.

உடம்பைச் சுத்தம் செய்ய வெந்நீரும் சோப்பும் உபயோகிக்கிறோம். குளிர்ந்த நீரில் குளித்துவிட்டு துண்டால் உடம்பை நன்றாகத் தடைச்து விட்டால், சுறுசுறுப்பு மிகும். குளிர்ந்த நீரில் நீராட ஏற்ற நேரம் காலை நேரம்தான்.

தோல் ஆரோக்கியத்திற்கும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் உடல் பொலிவிற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வதுடன், புகையிலை முதலிய நச்சுப் பொருட்களை பயன்படுத்தாமல், உட்புறத்தையும் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தலையில் பொடுகு, சுண்டு முதலானவை தோன்றாமல் காக்கும் வழிகளில் ஒன்று, அதனை நாள் தவறாமல் நன்றாக பிரஷ் கொண்டு வாரி விடுவதாகும். ஒவ்வொரு முடியின் வேருக்கருகில் எண்ணெய் சுரப்பி உண்டு. இதிலிருந்து மேற்பரப்புக்கு வரும் எண்ணெய், தோல் வறண்டு வெடித்துப் போகாமல் காக்கிறது. எனவே தலை முடியை நன்கு வாரி, அவ்வப்போது சிகைக்காய் கொண்டு அலசி வருவது தலைமுடி பாதுகாப்புக்கு உதவும்.

தினமும் குளிக்கும் நீரில் அரை எலுமிச்சம்பழச் சாறு பிழிந்து குளித்து வருவது, தேசம் நோய்கள் அண்டாமல் காக்க உதவும். மேலும் வியர்வை நாற்றம் முதலானவை இரா.

சிற்சபை பார்மசியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

152, ரங்காராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24. போன் : 426714

மருந்தின் பெயர்	உபயோகம்	அளவு அனுபானம்
1. கந்தக சுட்டுச் சூரணம்	வெண்குட்டம், கருமேகம், செம்மேகம், மேகப்பட்டை, சொறி முதலிய சரும வியாதிகள்	காலை - மாலை பாலுடன் 1 கிராம் அளவு
2. பித்த வெடிப்புச் சூரணம்	பொரிபோல் கிளம்பும் பித்த வெடிப்பு முதல் எல்லா வெடிப்புக்களுக்கும்	காலை - மாலை ½ ஸ்பூன் (நாட்டு சர்க்கரையுடன்)
3. நீரிழிவில் வலிவூட்டும் சூரணம்	மதுமேகத்தை கட்டுப்படுத்தி நல்ல வலிவுண்டாக்க	காலை - மாலை ½ ஸ்பூன் (மோருடன்)
4. விரிய அணுப் பெருக்கு சூரணம்	வீரிய அணுக்களை உற்பத்தி செய்து ஆண்மலடு, பெண்மலடு போக்கும்	காலை - மாலை 1 ஸ்பூன் 1 கப் பாலில் கலந்து குடிக்க
5. சர்க்கரை வியாதி சூரணம்	மதுமேகமெனும் சர்க்கரை வியாதி குணமடைய	காலை - மாலை ½ ஸ்பூன் வெந்நீர் (அ) பாலுடன்

பதிவு எண் : 75511/89 U 2 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

உலகத்தில் பெண்களைவிட ஆண்கள் குறைந்த வயதில் இறப்பதாக ஆராய்ச்சி கூறுகின்றது. மனக்கவலையைக் கண்ணீர் மூலம் பெண்கள் வெளிப்படுத்துவதால், பெண்களின் உடல்நலம், (அ) மன நலம் அதிகமாக பாதிப்பதில்லை வெளிநாட்டில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

ஆண்களில் புகைபிடிப்பதால் ஆண் சிறுநீர் உறுப்பில் உள்ள சிறுசிறு இரத்த நாளங்கள் பாதிக்கப்படுவதால், இங்கு இரத்த அழுத்தம் மிகக் குறைவாக இருக்கும். இதனால் ஆண்மை இழக்கப்படுகிறது என்று கனடாவில் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

உலகச் செய்திகள்

நம் நாட்டில் உள்ள நாய்கள் வாரம் ஒருமுறை அருகம்புல்லை தேடி கண்டுபிடித்து, சாப்பிட்டு பித்த நீரை வெளியேறச் செய்யும். 'டான்சானியா நாட்டிலுள்ள ஒரு சிம்பான்சி குரங்கானது, தினமும் ஒரு இடத்திற்கு நடந்து சென்று, முப்பது இலைகளை பறித்து தின்கிறதாம். இதில் அதிக அளவு "ஆன்டிபயாடிக்" இருக்கிறதாம்.

உலகத்தில் பத்துலட்சம் ஆண்கள் "எய்ட்ஸ்" வியாதியால் அவதியுறுகின்றனர். முதல் பிரசவத்தில் 50 சதவிகிதம் தாயாரிடமிருந்து குழந்தைக்குப் பரவுகின்றதாம். அடுத்த பிரசவங்களில் 80 சதவிகி-தம் பரவுகிறதாம்.

தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடித்தால் உடலிலுள்ள கொழுப்புச்சத்து குறைகிறதாம். இது தற்சமயம் ஜப்பான் நாட்டில், கொழுப்புச் சத்து உள்ளவர்களுக்கு கொடுக்கும் அற்புத சிகிச்சையாகும்.

அமெரிக்காவில் மக்களின் இறப்பின் சதவிகிதம் குறைந்திருப்பதற்கு காரணம், அந்த நாட்டு மக்களின் உணவில் மாற்றதானும்! இன்றையதினம் விஞ்ஞான உலகம், மனிதனுக்கு காய்கறி உணவே சிறந்தது என்று கூறுகின்றது.

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர்: டாக்டர். சி.அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்-2981) அச்சிடுவோர்: P.T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.